DROGA do ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

ROK PIERWSZY
CZERWIEC 1931
3 NUMER 3

PRAWEM NAJWYŻSZEM DOBRO PAŃSTWA

Wszyscy do walki z chorobami wenerycznemi!



DROGI ZAKAŻENIA CHOROBAMI WENERYCZNEMI

PODAŁ: PROF. DR. FRANCISZEK WALTER



Wieczorem po wypłacie...

Z pośród chorób zakaźnych, słusznie za klęskę ludzkości uważanych, największe znaczenie — obok gruźlicy przypada chorobom wenerycznym. Szczególnie groźną z pośród trzech chorób wenerycznych jest kiła (syfilis). Obok kiły rzeżączka, jako druga choroba weneryczna staje się niejednokrotnie cierpieniem o doniosłem znaczeniu społecznem.

Choroby weneryczne, lub płciowe, jak sama nazwa na to wskazuje, przenoszą się z osobnika chorego na zdrowego najczęściej drogą aktu płciowego — jednakże wrotami zakażenia, któremi mogą wtargnąć do ustroju zarazki, mogą być dla kiły miejsca obnażone z naskórka gdziekolwiek na powierzchni skóry, albo ubytki powierzchowne błon śluzowych; rzeżączka (tryper) — prócz zapalenia błony śluzowej narządów rodnych wywołuje i zapalenie spojówek oczu i błony śluzowej odbytnicy. Trzecia z chorób wenerycznych, wrzód miękki (szankier), prawie zawsze przenosi się z osoby chorej na zdrową drogą aktu płciowego — o wiele rzadziej w porównaniu z kiłą zakażenie następuje drogą pozapłciową, tj. przez przedostanie się zarazka wrzodu miękkiego na uszkodzoną skórę lub błonę śluzową poza obrębem części rodnych.

Zakażenie kiłą (syfilisem) w większości przypadków następuje drogą bezpośrednią, podczas obcowania płciowego z osobą chorą. Akt płciowy jest najczęstszą przyczyną zakażenia bezpośredniego; na częściach rodnych osób chorych czyto mężczyzn czy kobiet, występują zmiany zakaźne, jak np. zmiana pierwotna, będąca pierwszym objawem zakażenia kiłowego, lub zmiany z okresu późniejszego, tak zw. drugorzędnego, w postaci grudek sączących, pozbawionych naskórka na swej powierzchni. Zmiany te są bardzo niebezpieczne, na ich bowiem powierzchni znajdują się zarazki kiłowe w bardzo obfitej ilości. Zarazki kiłowe, tak zw. krętki blade, twory widoczne tylko pod znacznem powiększeniem mikroskopowem, w postaci cienkiej, korkociągowato skręconej niteczki, aby mogły wywołać zakażenie, muszą przedostać się na miejsce obnażone z naskórka, np. w obręb małej ranki, powstałej najczęściej mechanicznie w czasie aktu płciowego. Pamiętać należy, że niewidoczne niejednokrotnie skaleczenia powierzchni skóry w okolicy części płciowych, np. na udach, na brzuchu mogą być miejscem wtargnięcia zarazka do ustroju. Przez nieuszkodzony naskórek lub nieuszkodzoną powierzchnię błon śluzowych, jad kiłowy wtargnąć do ustroju nie może. Błony śluzowe jamy ustnej bywają często siedzibą bardzo zakaźnych zmian kiłowych, w następstwie których łatwo nastąpić może zakażenie, np. podczas pocałunku. W ten sposób zakażeniu ulec może dziecko, karmione piersią mamki chorej ze zmianami kiłowemi na sutkach, i odwrotnie, dziecko dotknięte zmianami chorobowemi jamy ust — zakazić może swą karmicielkę.

W czasie wykonywania czynności zawodowych ulec mogą zakażeniu kiłą lekarze, położne, personel pielęgniarski — a wówczas pierwszy objaw kiłowy występuje najczęściej na palcach.

Przedmioty codziennego użytku, zanieczyszczone jadem kiłowym, mogą być źródłem zakażenia — jak np. gąbki, mydło, ręczniki, grzebienie, szczoteczki do zębów, przyrządy do pielęgnowania paznokci, przyrządy do golenia itp. Podczas jedzenia i picia można również ulec zakażeniu za pośrednictwem zakażonych szklanek, widelców i łyżek, użytych przedtem przez chorego ze zmianami kiłowemi w ustach. Zwyczaj picia lub jedzenia z jednego naczynia przyczynia się do przeniesienia zakażenia na osoby niewinne, jeżeli tylko jeden ze współbiesiadników cierpi na zmiany kiłowe w ustach. Narzędzia pracy mogą pośredniczyć w przeniesieniu choroby, np. instrumenty dęte, przyrządy do wydymania szkła, aparaty do mierzenia siły wydechu, słuchawki telefoniczne, pieniądze papierowe itp. jeżeli tylko przedtem zakażone były materjałem chorobotwórczym, pochodzącym ze zmian kiłowych osobnika chorego. Palenie papierosów, wyjętych z ust chorego osobnika, nieraz było powodem zakażenia osób niewinnych. Nawet bielizna osobnika

Jak spędzam niedzielę?

......oby ludziska chcieli zrozumieć, że nie siedzenie po zadymionych kawiarniach i przebywanie na dancingach czyni człowieka zdrowym.



A po latach, gdy się nie leczył...

dotkniętego kiłą — i zanieczyszczona świeżą wydzieliną, zawierającą zarazki, woda z kąpieli, w której kąpał się bezpośrednio osobnik ze zmianami zakaźnemi — mogą być źródłem zakażenia.

Człowiek chory na kiłę, dotknięty świeżemi zmianami zakaźnemi, powinien zachowywać jak najdalej idącą ostrożność — aby nie być przyczyną lekkomyślnego zakażenia osobników niewinnych; aby uniknąć ewentualnego zakażenia kiłą, należy ściśle przestrzegać przepisów higienicznych.

Zakażenie rzeżączką (tryprem) najczęściej następuje drogą płciową — zwłaszcza, że zarazki rzeżączki rozwijać się mogą tylko na błonach śluzowych. Jednakże zakażenie rzeżączką nastąpić może niezależnie od aktu płciowego, i to drogą bezpośrednią lub pośrednią. Bezpośrednio powstaje rzeżączkowe zapalenie spojówek oczu noworodka, kiedy w czasie przejścia dziecka przez drogi porodowe chorej na rzeżączkę rodzącej, kropla wydzieliny, zawierającej zarazki rzeżączkowe, dostanie się do worka spojówkowego; przeniesienie nieostrożne wydzieliny rzeżączkowej z części płciowych na spojówkę osobnika chorego — wywoła również zapalenie rzeżączkowe spojówek. Przez dotykanie części płciowych, mimo, że właściwy akt płciowy nie odbywa się — również ulec można zakażeniu rzeżączkowemu.

Dziewczynki śpiące w jednem łóżku z chorą na rzeżączkę matką lub piastunką — ulec mogą zakażeniu.

Zakażenie pośrednie, drogą pozapłciową, najczęściej zdarza się u małych dziewczątek lub kobiet, wskutek zetknięcia się części płciowych z zakażonemi przedmiotami, jak gąbką, ręcznikiem, lub w następstwie używania irrygatorów i strzykawek, osób chorych na rzeżączkę. Zarazki rzeżączkowe mogą się utrzymywać w stanie jadowitym w wodzie, w której kąpała się osoba chora na rzeżączkę i kąpiący się bezpośrednio potem ulec może zakażeniu. Naczynia nocne, źle zbudowane klozety, — bywają niekiedy powodem zakażenia części rodnych kobiety, jeśli zanieczyszczone są wydzielinami rzeżączkowemi chorych osób.

Przykłady podanych powyżej sposobów zakażenia chorobami wenerycznemi żadną miarą nie wyczerpują licznych możliwości zakażenia bezpośredniego i pośredniego; a tłumaczą tylko sposoby najczęściej w życiu nadarzające się. Niezwykły zbieg okoliczności może być przyczyną także i niezwykłych sposobów zakażenia chorobami wenerycznemi. Zakażenie drogą pozapłciową nabyte, zazwyczaj zbyt późno bywa rozpoznane i osobnik w ten niewinny sposób zakażony mimowolnie w swej nieświadomości stanowi bardzo niebezpieczne źródło dalszego rozprzestrzeniania zarazy.

Jak spędzam niedzielę?

......Naczelną myślą tego rozkładu dnia jest świadomość, że w ten sposób podnoszę swój poziom moralny i fizyczny, a przez to staję się jednostką bardziej wartościową w społeczeństwie.



Palenie papierosów, wyjętych z ust chorego bywa, powodem zakażenia.

Choroby weneryczne są uleczalne i to tem łatwiej, im wcześniej chory zacznie się leczyć.

LUDZIE GŁUPI wstydzą się przyznać do choroby wenerycznej, nie leczą jej, ściągając na siebie straszliwe skutki.

LUDZIE CIEMNI leczą się u znachorów ziołami, maściami, zamawianiem i kadzidłem — zawsze bezskutecznie.

LUDZIE - ZBRODNIARZE chorzy wenerycznie, niewyleczeni, wstępują w związki małżeńskie, obcują płciowo, zarażają swe żony, a potomstwo ich wygląda nieraz tak



LUDZIE MĄDRZY oddają się w opiekę lekarza zaraz po zarażeniu, bo tylko lekarz może uleczyć chorobę weneryczną.

W Kasach Chorych w Polsce w r. 1928 leczyło

Syfilis	35.793	obow. ubezp.
	11.304	członk. rodzin
Tryper	50.241	obow. ubezp.
	7.358	członk. rodzin
Szankier	7.075	ob. ubezp.
	1.141	czł. rodz.

JAK MOŻNA SIĘ UCHRONIĆ OD REUMATYZMU

Reumatyzm jest bardzo ciężką i poważną chorobą. Jest on tak powszechny jak gruźlica, a nawet liczba chorych na reumatyzm jest wyższa od liczby chorych na gruźlicę. Jednakże reumatyzm nie sprowadza w regule śmierci, ale zato sprowadzić może kalectwo już to częściowe lub ewentualnie całego ciała, trwające nieraz dziesiątki lat. Reumatyzm może występować w mięśniach, stawach, nerwach. Usadawia się najczęściej w mięśniach karku, ramienia, w mięśniach lędźwiowych, łydkach i t. d. Może być reumatyzmem zajęty jeden staw lub więcej stawów, a nawet jest taki rodzaj reumatyzmu, że wszystkie stawy są chore, jak: stawy szczękowe, krtaniowe, barkowe, łokciowe, palców, biodrowe, kolanowe, w obydwóch stopach, stawy kręgosłupa. Chory taki przedstawia obraz pożałowania godny, jest niezaradny i nie umie się poruszać, jest zupełnie sztywny. Leży nieruchomo jak kłoda w łóżku. Tylko oczy biegają niespokojnie, szukając ratunku, który niestety nadejść nie może. Tylko śmierć z innej jakiejś choroby może go uwolnić od tego strasznego kalectwa. Reumatyzm wywołuje rozmaite bóle, nieraz bardzo dokuczliwe, rwące, ciągnące w mięśniach, nerwach i stawach, które mogą być więcej lub mniej obrzękłe. Za dotykiem i przy ruchach bolesne, a gdy choroba w stawie trwa przez dłuższy czas, staw staje się sztywny (fig. 1) zrasta się z kością, może się zniekształcić, a wtedy ruchy w tym stanie są utrudnione albo zupełnie niemożliwe.



Ryc. 1. **Znaczne zmiany chorobowe w stawach palców.**

Już z tego krótkiego opisu widać, że reumatyzm to bardzo poważna choroba, sprowadza nietylko kalectwo, ale także nędzę, gdyż taki chory nie może pracować i staje się przez długie lata ciężarem dla swej rodziny. Dlatego każdy powinien dążyć, by się uchronić od tej ciężkiej choroby, a uchronić się będzie mógł wówczas, jeżeli będzie wiedział, jakie przyczyny mogą wywołać w człowieku reumatyzm, by wczas usunąć źródła choroby.



Ryc. 2. **Znaczne zmiany chorobowe w stawach palców.**

Przyczyny powstania reumatyzmu mogą być następujące:

Jak spędzam niedzielę?

......po kolacji niezdrowo zaraz iść spać. Przed spaniem bardzo dobrze jest przejść się na świeżem powietrzu.



Ryc. 3. **Zupełne zniekształcenie palców.**

1) Przeziębienie. Działanie zimna, wilgoci, nagła zmiana pogody wpływają na oziębienie się całego ciała, przez co ludzie wrażliwi łatwo zapadają na reumatyzm. Zwłaszcza robotnicy pracujący przy piecach, hutach we fabrykach szkła, w przemyśle żelaznym, w gazowniach, piekarze, kowale, w fabrykach cementu, cukrowniach itd. i inni pocą się bardzo przy pracy i łatwo się przeziębiają, gdyż nie czekają po pracy, by się trochę ochłodzić, tylko spieszą się i wylatują na zimne powietrze i w ten sposób łatwo u nich może powstać reumatyzm mięśni lub stawów.

2) Chroniczne zapalenie migdałów. Bardzo często przy powtarzającem się zapaleniu migdałków, ich powiększeniu, przy wydzielaniu się ropy z nich, przy stałej bolesności — widzimy równocześnie zapalenie stawów i po usunięciu migdałków, następuje dość często poprawa stanu chorego.

Na prawo:
Ryc. 4. **Znaczne zmiany chorobowe i zgrubienia palców.**





Ryc. 5. **Znaczne zmiany chorobowe i zgrubienia palców.**

3) Choroby zębów są częstokroć punktem wyjścia reumatycznych chorób stawów, zwłaszcza zapalenie ozębnej końców korzenia, ropnie na korzeniach zębów, ropa wydobywająca się z dziąseł, są temi ogniskami, skąd wychodzi źródło choroby reumatycznej. Jedynem lekarstwem i to najskuteczniejszem jest wyjęcie chorych zębów, których absolutnie wyleczyć nie można, a przynajmniej jest nader trudno i wymagają nieraz leczenia kilkumiesięcznego. By jednak nie dopuścić do powstania reumatycznej choroby, wskazanem jest wczesne leczenie zębów.

4) Praca zawodowa wpływa na powstawanie reumatyzmu. Szwaczki, prowadzące siedzący tryb życia przy ustawicznym ruchu stawu kolanowego i skokowego łatwo zapadają na reumatyczne zapalenie stawów. Praczki chorują na reumatyzm górnych kończyn. Cegłarze, murarze, górnicy, robotnicy budowlani chorują często na reumatyzm.

5) Żylaki (rozszerzenie żył), zwłaszcza blisko stawu kolanowego, dość często przyczyniają się do powstania reumatycznego zapalenia tych stawów. Wczesne leczenie żylaków uchronić może od tej choroby.

6) Płaska stopa również przyczynić się może do powstawania zaburzeń natury reumatycznej w stawie skokowym, kolanowym, a nawet biodrowym. Odpowiednia wkładka uchronić może od tego cierpienia.



Ryc. 6. **Zniekształcenie stawów kolanowych.**

7) Okres przekwitania u kobiet t. j. w tym wieku, kiedy u kobiet miesiączkowanie się kończy, jest często również tym okresem, kiedy u pewnej liczby kobiet zaczynają występować zaburzenia reumatyczne. Odpowiednie leczenie usunie albo conajmniej znacznie złagodzi cierpienie reumatyczne.

Jak spędzam niedzielę?

......rano zmywam zimną wodą dokładnie całe ciało. Nie mam wanny ani tuszu, więc staję na rogożę obok miednicy, biorę gąbkę, umaczawszy ją w wodzie silnie się nacieram.

8) Otyłość, zwłaszcza znacznego stopnia, łatwo sprowadza wskutek znacznego obciążenia stawów reumatyczne schorzenie. Niedopuszczenie do takiej otyłości i djetetyczne leczenie nie doprowadzi do choroby reumatycznej, względnie ją uleczyć może.

9) Wrodzona skłonność do reumatyzmu. Istnieją osobniki, które przynoszą na świat odziedziczone skłonności do zachorowania na reumatyzm. O ile u takich jednostek dołączy się jedna z wyżej wymienionych przyczyn, znacznie łatwiej i szybciej zachorowują na reumatyzm, aniżeli inne osoby, które tych skłonności nie posiadają. Przeto takie osobniki w pierwszym rzędzie muszą dążyć do uchronienia się od tych źródeł choroby, a względnie starać się, by je jak najprędzej usunąć.

Kto przeto dobrze zna przyczyny powstawania reumatyzmu, ten dążyć musi do jak najszybszego usunięcia tych chorób, gdyż tylko w ten sposób może mieć nadzieję, że nie dopuści do tej tak ciężkiej i długotrwałej choroby. A jeśli już choroba reumatyczna istnieje, należy jak najwcześniej ją leczyć, gdyż tylko wczesne leczenie i poznanie przyczyny choroby rokuje dobre nadzieje i uchronić może od kalectwa. Im później chory zgłasza się do leczenia, tem gorsze są możliwości wyleczenia. *Dr. Kłuszyński*



Ryc. 7. **Zniekształcenie kręgosłupa z powodu reumatyzmu stawów kręgów.**



Położenie prawidłowe.

KOBIETA w CIĄŻY



Położenie twarzowe.

Troska o dziecko, o jego zdrowie rozpoczyna się zwykle dla matki z chwilą jego urodzenia. Jednakże jest to zbyt późno. — Matka zapomina, że dziecko w jej organiźmie już od chwili poczęcia wymaga opieki i starania. Gdyby wszystkie kobiety zdawały sobie z tego sprawę, mniejsza byłaby śmiertelność niemowląt, mniej nieszczęśliwych porodów, mniej kobiet, całe życie cierpiących dzięki nieodpowiedniemu zachowaniu się w okresie ciąży.

Często popada się tu w przesadę: kobieta albo wcale nie zwraca uwagi na swój stan, albo też prowadzi przez cały ten okres życie nienormalne, uważając się za chorą. Jedno i drugie jest równie szkodliwe.

Ciąża rozpoczyna się z tą chwilą, gdy jajko zostanie przesunięte do macicy i tam zapłodnione. Odtąd przez 280 dni płód rozwija się i wzrasta, powodując zarazem różne zmiany w organiźmie matki. Pierwszym miesiącom towarzyszy zwykle pewne osłabienie, bóle nerwowe, mdłości, często wymioty. W miesiącach ostatnich, powiększona macica uciska na narządy jamy brzusznej, wypiera je sobą i powoduje uciskanie pęcherza moczowego, kiszki stolcowej, płuc i związane z tem dolegliwości. Wreszcie płód dochodzi do pełnego swego rozwoju i następuje poród.



Jakże powinna się zachowywać kobieta ciężarna, by uchronić siebie i dziecko od wielu dolegliwości?

Pierwszą rzeczą jest tu czyste powietrze. Musi ona oddychać za dwoje, — za siebie i dziecko, które tlen, potrzebny mu, czerpie z krwi matki. A więc częste otwieranie okien, wietrzenie mieszkania, jest rzeczą niezbędną i wpływa zarazem na ograniczenie mdłości i wymiotów.

Bardzo korzystnie działa także ruch, oczywiście umiarkowany, bez przemęczania się. Błędem jest unikanie ruchu w czasie ciąży — powoduje to nadmierne rozrastanie się płodu i otłuszczanie matki, utrudniając potem poród.

Należy zachować także czystość całego ciała, kąpiele niezbyt gorące robią bardzo dobrze, nie należy jednak przeciągać ich zbyt długo. W ostatnich miesiącach ciąży należy nawet kąpać się częściej. Codziennie trzeba obmywać przegotowaną letnią wodą, zewnętrzne narządy płciowe.

Odzież powinna być zupełnie wygodna, luźna i przewiewna, gdyż ucisk brzucha ujemnie wpływa na rozwój płodu i obieg krwi u matki. Natomiast w drugiej połowie ciąży należy nosić opaskę, która obejmuje dolną część brzucha aż do pępka i zapobiega zbytniemu rozciąganiu się i osłabianiu mięśni brzusznych. Obcasy powinny być zupełnie niskie, nie należy nosić podwiązek opasujących nogę.

Najwięcej przesądów łączy się ze sposobem odżywiania się brzemiennej kobiety. Pożywienie jej powinno być dostateczne i różnorodne i nie obciążać zanadto żołądka. Należy przeto jeść często, a nie dużo. Nie pomijać przy tem jarzyn, owoców, kompotów. Unikać ostrych przypraw, a za żadną cenę nie pić napojów alkoholowych. Należy zwracać uwagę na prawidłowe wypróżniania. Gdyby doszło do zaparcia stolca, regulować go nie jakiemiś sztucznemi środkami, ale kompotem, owocami, ruchem na świeżem powietrzu. Gdyby i to nie pomagało, używać lewatywy. Należy także unikać, w każdym razie jaknajbardziej ograniczyć stosunki płciowe, zwłaszcza w drugim okresie ciąży, gdyż łatwo może nastąpić poronienie lub inne ciężkie powikłania.

O ile ciąża przebiega prawidłowo, kobieta pracująca czy to umysłowo czy fizycznie, może dość długo nie przerywać swego zajęcia, — oczywiście przy zachowaniu pewnych ostrożności. Nie należy się przemęczać, pracę, która wymaga zbyt wielkiego wysiłku, należy na jakiś czas przed porodem przerwać. Dźwiganie ciężarów, szycie na nożnej maszynie w ostatnim miesiącu ciąży, może spowodować przedwczesny poród. Także robotnice fabryk tytoniu, a jeszcze bardziej pracujące przy wyrobie przetworów ołowiu ronią bardzo często, skutek stałego zatruwania ustroju swego szkodliwemi składnikami. U tego rodzaju pracownic wskazane jest także, oczywiście po porozumieniu się z lekarzem, przerwanie pracy przed porodem.

Ubezpieczenia społeczne uwzględniają powyższe niebezpieczeństwa i dają kobiecie możność urlopu i zasiłek w okresie 8-iu tygodni, by mogła



Na lewo: **Położenie pośladkowe.**

Na prawo: **Położenie poprzeczne.**

odpocząć przed porodem i wzmocnić się po nim, zanim pójdzie do pracy.

To wszystko są przepisy i ostrożności, które może zachować każda kobieta. Jednak to nie wystarcza. Ciężarna bezwzględnie musi się udać pod opiekę lekarza, który stwierdzi, czy ciąża przebiega prawidłowo, czy poród nie grozi jakiemiś powikłaniami. Tylko lekarz może stwierdzić, czy położenie i ułożenie płodu jest prawidłowe. O ile wcześniej udamy się do lekarza, może on jeszcze przed porodem zmienić położenie płodu, przyczem nieraz dzięki temu ratuje się matkę i dziecko. W ostatniej chwili, podczas samego porodu, możliwość ta często zawodzi. Także tylko lekarz może stwierdzić, czy miednica rodzącej jest prawidłowo zbudowana i dość szeroka dla normalnego przebiegu połogu. Większość wypadków przy porodach, które kończą się śmiercią matki czy dziecka, wypływa stąd, że ciężarna nie dała się uprzednio zbadać, co mogło zapobiec nieszczęściu.

Opieka lekarska w czasie ciąży jest także konieczna z tego względu, że w ustroju kobiety mogą tkwić choroby, których istnienia ona wcale nie podejrzewała, a które mogą mieć rozstrzygający wpływ na rozwój płodu i stan matki. Niebezpieczne są tu wszelkie sprawy nerkowe. Kobieta przypisuje swe dolegliwości ciąży, tymczasem okazuje się, że ma zapalenie nerek, co może wywołać poronienie, zgon noworodka, krwotok, a nawet rzucawkę porodową. To też badanie moczu u ciężarnych — jest bezwzględnie konieczne. Tylko lekarz ujawni utajone cierpienia i zaradzi nieszczęściu. Ciąża sprzyja również rozwojowi suchot, podcinając siły matki. To też suchotnica ciężarna musi stanowczo udać się już w początkach ciąży pod opiekę lekarza.

Najcięższe powikłania zachodzą wtedy, gdy kobieta zarażona jest syfilisem, który w ogromnej większości przypadków wywołuje poronienie lub przedwczesny poród.

To też są dwa wskazania dla kobiety, która pragnie urodzić zdrowe dziecko i pozostać przy tem zdrową: higjeniczne życie i oddanie się w opiekę lekarską od pierwszej chwili zajścia w ciążę.

Opiekę tę zapewniają poradnie dla ciężarnych, gdzie każda z nich może uzyskać wskazówki, wreszcie Przychodnie Kas Chorych i innych instytucyj opieki nad matką i dzieckiem. *Dr. S.*



Niszczyć muchy

Lato w całej pełni. Upały trwają. W mieszkaniach, na śmietnikach, koło domów unoszą się roje much.

Muchy, to jedne z największych wrogów człowieka. Są one roznosicielami rozmaitych chorób. Siadają na chorych, na ich plwocinie, wydzielinach, potem przenoszą drobnoustroje chorobo-twórcze na włoskach swoich łapek, udzielając je zdrowym, czy to zostawiwszy zarazki na pokarmach, które człowiek spożywa, czy bezpośrednio na jego ciele. W ten sposób w czasie epidemji czerwonki, cholery, czy innych chorób, mucha jest rozsadnikiem zarazy. A wróg to trudny do pokonania, bo mnoży się z nieprawdopodobną wprost szybkością. Jedna samica składa naraz 100 do 120 jajek, już po 8-miu godzinach wylęgają się z nich czerwie, które przez 5 dni żerują na swem podłożu. Czerw następnie przekształca się w poczwarkę, z której po czterech — 6-ciu dniach wychodzi gotowy owad. Z jednej muchy w ciągu lata wyrasta jakieś 7 pokoleń — biorąc pod uwagę, że każde z tych pokoleń rozmnaża się bez przerwy przez całe lato, dojdziemy do nieprawdopodobnej cyfry paru tryljonów, (miljonów miljardów) jakie pochodzą od jednego jedynego egzemplarza, któremu udało się szczęśliwie przeżyć całe lato.

Sprzymierzeńcem człowieka w walce z muchami — jest zima — przy niskiej temperaturze mucha ginie. Ale w lecie jest istną plagą. Można ją jednak tępić i to we wszystkich okresach jej rozwoju. Dorosłe muchy niszczymy zapomocą: lepów — papierków trujących — pułapek — proszku perskiego. Doskonale truje muchy mleko z odrobiną formaliny, albo para kreozotu. Zamykamy pokój i na miseczce ogrzewamy kreozot, a wydobywająca się para niszczy doszczętnie wszystkie owady w pokoju. Niszczy także muchy „Owadziak", lub „Flit", ale te środki są ogromnie drogie.

Czerwie much rozwijają się w nawozie, dołach kloacznych, wszędzie, gdzie mamy coś gnijącego. Niszczymy je, przysypując nawóz ziemią, celem odcięcia czerwiom powietrza, lub polewając mlekiem wapiennem. Pozatem należy uniemożliwić muchom roznoszenie zarazków: a więc pożywienie należy przykrywać pokrywką, kloszem lub siatką. Brudną bieliznę chorych trzymać w zamknięciu. Nie jeść w pokoju chorego i nie dopuścić, by w pokoju czy w kuchni pozostawały jakiekolwiek resztki jedzenia. Do okien, szczególnie gdy w pobliżu mieszkania są stajnie, zakładać siatki. Starać się, by w mieszkaniu było jak najczyściej. Żadnych okruchów, brudów po kątach, a pozbędziemy się much, tych prawdziwych pośredników choroby i śmierci.

Jak spędzam niedzielę?

„......wstrzymać się od forsownych wycieczek, czy nazbyt wyczerpujących gier sportowych, które tylko wzmagają zmęczenie po całotygodniowej pracy. Dalej używać umiarkowanie słońca, które racjonalnie wykorzystane może naprawdę organizm wzmocnić.

WYNIK KONKURSU „DROGI DO ZDROWIA".

W pierwszym numerze naszego pisma rozpisaliśmy konkurs na pracę pod tytułem: „Jak spędzam niedzielę, jako dzień wolny od pracy".

W konkursie wzięli udział Czytelnicy „Drogi do Zdrowia", nadsyłając z całej Polski szereg prac. Na temat racjonalnego, z korzyścią dla ducha i ciała spędzania dnia wolnego od pracy, wypowiedzieli się pracownicy umysłowi, robotnicy, młodzież akademicka i szkolna, — kobiety i mężczyźni. Nadesłano szereg opisów, uwag i wskazówek, zwłaszcza nie szczędzono tych ostatnich. Niektóre rzeczowo i stylistycznie nie stały na wysokości zadania, ale nadesłano też prace wskazujące, że zagadnienie zostało dobrze przemyślane, a podane rady i wskazówki są dla wszystkich dostępne i wykonalne.

Stosownie do warunków konkursu 10 najlepszych prac zostało nagrodzonych z tem, że najlepszą pracę drukujemy poniżej, zaś wyjątki z pozostałych umieszczamy w całym numerze.



Wyjazd za miasto.

Nagrody otrzymali:

1) *R. Żółkiewski — Warszawa.*
2) *M. Słuczyński — Kraków.*
3) *M. Nowakowska — Poznań.*
4) *Józef Lewon — Wilno.*
5) *Irena Piękosiówna — Kraków.*
6) *Alojzy Preisner — Ustroń.*
7) *Leon Maas — Konin.*
8) *Wanda Henkowa — Środa.*
9) *Berta Apellówna — Brody.*
10) *Zbigniew Tadeusz Martynowski — Kraków.*



Na leśnej polanie.

Nagrody są następujące:
1) Asygnata na dwutygodniowy bezpłatny pobyt w „Domu Zdrowia" w Bystrej lub 50 zł. gotówką. 2) 25 zł. gotówką. 3) Komplet wydawnictw higjenicznych Okręg. Związku Kasy Chorych w Krakowie. 4—10) bezpłatna prenumerata roczna „Drogi do Zdrowia".

Jak spędzam niedzielę, jako dzień wolny od pracy

R. Żółkiewski.

Aby odpowiedzieć na pytanie, w jaki sposób należy uczynić z niedzieli dzień prawdziwego wypoczynku oraz nabrania sił do dalszej pracy, należy wymienić przedewszystkiem czynniki, które przyczyniają się do podkopania zdrowia, nadszarpnięcia układu nerwowego, zmniejszenia sił odpornych organizmu, oraz zdolności do pracy w ciągu całego tygodnia. Czynnikami temi w zależności od warunków, rodzaju i czasu pracy mogą być:

1) brak słońca, światła i świeżego powietrza wskutek przebywania w zamkniętych, dusznych lokalach,

2) brak ruchu, praca w niezdrowej postawie,

3) zbyt mała ilość snu i odpoczynku,

4) zbyt pospieszne i nieregularne spożywanie pokarmów,

5) przyczyny natury nerwowej, jak np. stałe zajmowanie umysłu uciążliwemi manipulacjami, załatwianie spraw wymagających pośpiechu, troski, zgryzoty i nieprzyjemności przy pełnieniu czynności zawodowych,

6) jednostajność pracy i przykucie umysłu w ciągu całego nieraz dnia do ogłupiającej i przytępiającej wszystkie zmysły pracy.

To też, aby niedziela stała się dniem prawdziwego wytchnienia po 6-ciu dniach spędzonych w takich warunkach, oraz mogła istotnie spowodować przynajmniej jakie takie odświeżenie zużytych sił i nerwów, — należy dzień ten spędzić tak, aby usunąć w nim ze swego trybu życia wszystkie te niekorzystne warunki, towarzyszące naszej pracy w ciągu tygodnia, oraz skupić myśl i uwagę na tem, z czego by nasz organizm odniósł niewątpliwy pożytek. Należy przedewszystkiem w miarę możności opuścić granice miasta i przenieść się na czas całej niedzieli na wieś, gdzieś zdala od gwaru miasta. Zrobi się przy okazji tak korzystny dla zdrowia spacer i płuca odetchną świeżem powietrzem, a nie mieszanką dymu i pyłów i słońce będzie miało dostęp do naszej wybladłej skóry, a oczy odpoczną wśród zieleni drzew, pól i łąk.

Wycieczka taka odrazu usuwa z życia naszego wszystkie usterki i szkodliwe czynniki wyżej wyszczególnione, przyczem pamiętać należy o całkowitem oderwaniu myśli od spraw przykrych i męczących.

Spędzanie wolnego czasu na grze w karty, w kawiarniach, w gronie osób, z któremi widujemy się codziennie, wałkując te same bolączki, zmartwienia, narzekania i t. p. sprawy, absolutnie nie odświeża nam umysłu i nie przyczynia się do prawdziwego odpoczynku. Zapewne każdy z nas odczuł na sobie zbawienny wpływ, jaki przynosi taka zmiana miejsca i otoczenia na usposobienie i humor.

Dalej uważam za niezbędne udanie się w sobotę wcześniej na spoczynek i wyspanie się do woli. Trzecią rzeczą jest odpowiednie odżywianie się — na wsi mamy możność zawsze bez porównania zdrowiej i smaczniej jeść. To też należy korzystać z okazji i pić dużo dobrego mleka, jeść świeże jaja, rozmaite jarzyny i owoce, pójść do lasu na jagody i grzyby i t. d.

Po czwarte trzeba skorzystać z okazji przebywania na łonie przyrody i pomyśleć o tem, aby rozprostować nieco kości, pograć w jakąś grę na świeżem powietrzu, powiosłować lub wykąpać się, a przynajmniej nie zaniedbać jak najdłuższej przechadzki. Wszystko to bowiem przyczyni się niewątpliwie znakomicie do rozwoju i podtrzymania naszych zwiotczałych mięśni, a pośrednio też wpłynie na ogólny przypływ sił, wzbudzi energję i rozpędzi przykre nastroje, dając moc do dalszych wysiłków. Po powrocie do miasta wieczorem — jakaś godziwa rozrywka, kino, koncert czy radjo zakończy bardzo korzystnie powyższy program.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. — Rotograwjura Drukarni Narodowej w Krakowie.